



MERRY
CHRISTMAS

Hohl- & Rundrücken:

Individuelle Wiederholungszahl



Grundstellung ist der Vierfüßler-Stand. Die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte. Nun rolle Wirbel für Wirbel in den Rundrücken auf und dann langsam in den Hohlrücken ab. Versuche jeden einzelnen Wirbel zu spüren.

